

## BAD TRIP SOUS TRUFFES HALLUCINOGENES?

---

Par Profil supprimé Postée le 19/01/2022 02:37

bonjour je voulais vous demander des avis sur ce que je devrais faire en décembre j'ai pris des truffes hallucinogènes j'étais toute seule dans ma chambre avec ma famille dans le salon (je tiens à préciser je suis assez jeune j'ai 14 ans ) j'ai pris les truffes puis 1h après les effets était présent mais ça a vite mal tourner j'ai commencer a voir flou à me sentir mal comme si tout le monde c'était arrêté ( aussi je suis pas stable mentalement j'ai des troubles mentaux diagnostiqué par un psychiatre) du coup j'attends quelques heures puis les effets de malaises s'estompe mais depuis je ressens un effet de malaise tout le temps j'ai l'impression de rêver tout le temps et de ne plus être moi du tout vraiment comme si j'étais dans un rêve coincée pour toujours j'hésite à en parler à mon psychiatre ou ma psy enfin à quelqu'un un spécialiste qui pourrait peut être me conseiller? mais j'ai peur si jamais je dois retourner en hp car je prends souvent de la drogue douche tout les jours a vrai dire ( weed, shit ) ça aide à apaiser mon anxiété même si je sais que c'est mauvais et j'ai honte de faire ça à un si jeune âge donc j'aimerais s'il vous plaît avoir aucun jugement car je sais que je suis déjà assez bête d'être tomber dedans voilà j'espère avoir une ou des réponses merci d'avoir pris le temps de lire prenez soin de vous !

---

### Mise en ligne le 21/01/2022

Bonjour,

Nous saluons votre capacité à solliciter notre service. Oser parler de ses consommations peut être difficile, vous êtes une jeune fille très courageuse.

Vous ressentez des effets indésirables depuis la consommation de champignons hallucinogènes, il y a environ un mois.

Nous tenons à vous rassurer: après ce qui s'apparente à un bad-trip, il est fréquent de se sentir bizarre, ou de percevoir les choses différemment. Effectivement, après une expérience intense et effrayante (voire traumatisante), il est possible de se sentir comme à côté de la réalité. C'est très souvent une réaction induite ou augmentée par le stress, et commandée "inconsciemment" par le cerveau. Il se peut que votre particularité psychiatrique influence également ces sensations désagréables. Votre organisme a été éprouvé, et vous avez peut-être besoin de temps et d'aide extérieure pour retrouver votre état de d'habitude.

Depuis cette expérience, votre système nerveux est en état d'alerte. Afin de lui faire comprendre qu'il n'y a aucun danger, nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, qui vous détendent ou vous relaxent (activité sportive à faible intensité, passer un moment avec des proches, regarder des séries comiques par exemple...ou tout autre chose qui vous permettra de décompresser petit à petit). Le fait de n'avoir parlé à personne de cette expérience avec les truffes, et votre terrain anxieux, sont des éléments qui peuvent éventuellement favoriser la persistance de ces effets indésirables.

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez en parler à un adulte de confiance. Il vous est également possible de vous rapprocher de votre psychiatre ou de votre psychologue afin de lui faire part de ces sensations persistantes, et pourquoi pas de votre consommation. Nous comprenons que vous appréhendez leur jugement, mais elles sont là avant tout pour vous soutenir et vous conseiller, pas vous juger. Le fait de comprendre ce que vous traversez peut peut-être les aider à mieux vous accompagner.

Par ailleurs, nous nous interrogeons sur ce qui vous a donné envie de consommer ces truffes, seule. Nous nous interrogeons sur ce que vous recherchez dans cette prise de truffes: lutter contre l'ennui, s'extraire de la réalité, tester vos limites... De plus, vous évoquez des troubles de l'anxiété, que le cannabis permet de soulager. Même si l'effet recherché dans la consommation de cannabis peut être l'anesthésie de certaines émotions, malheureusement, ce produit peut intensifier également un état anxieux. Ce qui peut mener à des consommations plus régulières, pour soulager l'anxiété, alors qu'en parallèle, il la nourrit. Vous êtes consciente de ce cercle vicieux, mais il est tout à fait compréhensible d'avoir des comportements contradictoires. Parfois, le besoin de se soulager immédiatement est plus fort que le fait de savoir que cela ne va pas forcément arranger les choses.

On ne consomme jamais des produits par hasard, c'est très souvent un moyen de combler un besoin. Même si vous craignez d'être jugée par rapport à vos consommations, peut-être que le fait de parler de ce que vous ressentez, ou de ce dont vous avez besoin, pourrait vous permettre de moins recourir au cannabis ou aux autres substances.

Si vous n'êtes pas encore prête à en parler à vos proches, ou aux professionnelles qui vous suivent, il vous est possible d'aborder vos consommations avec une équipe dans un espace spécialement destiné aux jeunes. Il s'agit de Consommation Jeunes Consommateurs (CJC), dont nous vous proposons les adresses en Savoie, en fin de réponse. N'hésitez pas à contacter la CJC la plus proche de chez vous, si vous souhaitez faire le point sur votre consommation, ou reparler de cette expérience avec les truffes. C'est totalement gratuit, confidentiel, et sans jugement.

N'hésitez surtout pas à revenir vers nous en cas de besoin, que ce soit par ces questions/réponses, par tchat (entre 8h et minuit), ou par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Prenez bien soin de vous.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES**

## PERMANENCE D'ADDICTOLOGIE CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 73

9 rue des Chevaliers de Malte  
Centre Polyvalent d'Action Sociale  
73220 AIGUEBELLE

Tél : 04 79 59 92 77

Site web : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Secrétariat : Prise de rendez-vous sur SAINT JEAN DE MAURIENNE : 04 79 59 92 77 Mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h  
Mercredi et vendredi de 8h30 à 12h

Accueil du public : Le vendredi les semaines paires de 13h30 à 15h30 (et possibilité de rendez-vous en dehors de ces horaires)

COVID -19 : Une permanence téléphonique est assurée : Saint Jean de Maurienne : 04 79 59 92 77, de 8h30 à 12h30 et 13h à 17h45 le mardi et jeudi, de 8h30 à 12h le vendredi

Voir la fiche détaillée

## CENTRE LE PÉLICAN - TARENTEISE

45 avenue Jean Jaurès  
73200 ALBERTVILLE

Tél : 04 79 37 87 00

Site web : [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

Secrétariat : Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h fermé le mardi matin et mercredi après-midi

Accueil du public : Lundi, jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le mardi de 13h à 18h, le mercredi de 9h à 12h30, vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Accueil des jeunes de 12 à 21 ans et/ou de leur entourage, principalement le mercredi sur rendez-vous uniquement de 9h à 12h de 13h à 17h

COVID -19 : Mars 2022 : Accueil en présentiel - matériel de RDRD à distance 06 44 14 06 93 - activités de groupe suspendues

Substitution : accès méthadone 04 79 62 56 24

Voir la fiche détaillée

## CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS

139 rue du Nantet  
Centre hospitalier Maison de santé  
73700 BOURG SAINT MAURICE

Tél : 04 79 37 87 00

Site web : [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

Secrétariat : Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h fermé le mardi matin et mercredi après-midi (rendez-vous au Pélican Tarentaise d'ALBERTVILLE au 04 79 37 87 00)

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous principalement, le mardi de 13h à 17h

COVID -19 : Mars 2022 : Accueil sur rendez-vous en présentiel

Voir la fiche détaillée

## EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE ELSA

139 rue du Nantet  
Centre hospitalier  
73700 BOURG SAINT MAURICE

Tél : 04 79 41 79 72

Site web : [www.ch-bsm.fr/](http://www.ch-bsm.fr/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h inclus pour le dernier rendez-vous

COVID -19 : Septembre 2021 : accueil en présentiel sur rendez-vous dans le respect des gestes barrières - Visio et consultations téléphoniques possibles dans certaines situations (éloignement géographique - état de santé) Sevrages à domicile envisageables

Voir la fiche détaillée

## CENTRE LE PÉLICAN

241, chemin des Moulins  
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 62 56 24

Site web : [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h (pour le samedi pour les jeunes et leur famille - pas les jeunes non accompagnés)

Substitution : Centre méthadone, délivrance traitement sur place, le matin

COVID -19 : Mai 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

## MAISON DES ADOLESCENTS DE SAVOIE

303 quai des Allobroges  
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 60 52 18

Site web : [www.mda-savoie.fr](http://www.mda-savoie.fr)

Secrétariat : Matin : du lundi au jeudi 9h à 12h15, le vendredi de 9h à 10h15 Après-midi : le mardi et mercredi 14h à 18h30, le jeudi et vendredi de 13h30 à 16h30

Accueil du public : Matin : du lundi au jeudi 9h à 12h15, le vendredi de 9h à 10h15 Après-midi : le mardi et mercredi 14h à 18h30, le jeudi et vendredi de 13h30 à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 13h30 à 17h assurée par une éducatrice spécialisée du Pélican

Voir la fiche détaillée

## CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 73

40 rue de la Concorde  
73490 LA RAVOIRE

Tél : 04 79 96 09 33

Site web : [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

Accueil du public : Lundi mercredi et vendredi de 9h à 16h30 mardi et jeudi 9h à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Accueil de préférence les mercredi toute la journée

COVID -19 : Août 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

## PERMANENCE D'ADDICTOLOGIE CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 73

50 rue Sainte Barbe  
Centre Polyvalent d'Action Sociale  
73500 MODANE

Tél : 04 79 59 92 77

Site web : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Secrétariat : Mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h Mercredi et vendredi de 8h30 à 12h

Accueil du public : Un lundi sur deux ; semaines impaires de 9h à 12h et de 13h à 16h30 (et possibilité de prise de rendez-vous en dehors de ces horaires)

COVID -19 : Une permanence téléphonique est assurée : Saint Jean de Maurienne : 04 79 59 92 77, de 8h30 à 12h30 et 13h à 17h45 le mardi et jeudi, de 8h30 à 12h le vendredi

Voir la fiche détaillée

## PERMANENCE EN ADDICTOLOGIE - CENTRE LE PÉLICAN

43 rue Ecole des Mines  
Centre Hospitalier  
73600 MOUTIERS

**Tél : 04 79 37 87 00**

**Site web : [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)**

**Secrétariat : Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h fermé le mardi matin et mercredi après-midi (rendez-vous au Pélican Tarentaise d'ALBERTVILLE au 04 79 37 87 00)**

**Accueil du public : Sur rendez-vous principalement, le lundi de 13h à 17h**

**COVID -19 : Mars 2022 : Accueil sur rendez-vous en présentiel**

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 73**

**7, rue de l'Orme**

**73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE**

**Tél : 04 79 59 92 77**

**Site web : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)**

**Secrétariat : Mardi et jeudi de 9h à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h**

**Accueil du public : Les lundi mardi et jeudi de 9h à 16h et le vendredi de 9h à 12h - délais normaux sous plus ou moins 15 jours (présence du médecin addictologue uniquement deux fois par mois donc les délais peuvent être plus longs)**

**COVID -19 : Octobre 2021 : accueil en présentiel sur rendez-vous**

**Consultat° jeunes consommateurs : L'accueil CJC se déroule au 84 rue des Ecoles sur Saint Jean de Maurienne le jeudi de 16h à 19h sans rendez-vous mais également sur rendez-vous en téléphonant de manière privilégiée sur le portable ou au CSAPA - CJC décentralisée en partenariat de certai**

Voir la fiche détaillée